

Подальші дослідження ми передбачаємо присвятити вивченню координаційних здібностей учнів інших вікових груп (середній та старший шкільний вік).

### *Література:*

1. Бальсевич В.К. Новые направления в развитии теории и технологии физического воспитания и спортивной подготовки / В.К. Бальсевич // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы. – М., 1998. Т. 1, С. 209 –210.
2. Беймен В.Р. Искусство ловкости / В.Р. Беймен – Брест, 1997. – 76 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М. ФиС, 1991. – 228 с.
4. Годик М.А. Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок / М. А. Годик.. – М.: ФиС, 1980. – 136 с.
5. Донской Д.Д. Три вида координации движений / Д.Д. Донской, В.М. Заиорский. // Биомеханика. –М., 1979. – С. 28.
6. Чунаев А.А. Физические упражнения в формировании личности ребенка в начальной школе / А.А. Чунаев //Физическая культура. – 1999, №3 – 4.

## СТАВЛЕННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ТА СТАНУ СВОГО ЗДОРОВ'Я

**Ігор Ріпак, Людмила Михайльо, Мар'яна Ріпак**

*Львівський державний університет фізичної культури*

Показником соціально-економічного і духовного розвитку суспільства є стан здоров'я нації. Здоров'я людини формується в дитячому і підлітковому віці. На цей процес впливає багато чинників: спосіб життя, соціально-економічні й екологічні умови, генетичні чинники. За науковими даними, стан здоров'я школярів за останні роки значно погіршився. Майже 90% учнів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість [1, 2, 4 та ін.].

Встановлено, що через відсутність чіткої системи фізичного виховання 53% учнів мають послаблене здоров'я і затримку у фізичному розвитку, 63% – порушення постави, 45-50% учнів потерпають від різних неврозів. Дослідження свідчать про зростання кількості захворювань серцево-судинної та нервової систем, деформації хребта і грудної клітки, слабкої роботи легенів, недостатній розвиток м'язів, порушення процесів обміну. У зв'язку з інтенсифікацією процесу навчання підвищується рівень навантаження на нервово-емоційну сферу учнів. За час навчання в школі кількість здорових дітей зменшується у 3-4 рази [3, 4].

У своїх дослідженнях науковці вказують на причини погіршення стану здоров'я учнів: погіршення екологічного стану, збільшення стресових ситуацій, інтенсифікація процесу навчання, зниження рухової активності. Саме на зниження рухової активності школярів вказують значна кількість вчених та науковців [3, 5, 6, 7 та ін.].

За даними О.Куца (1992), учні більше 60% свого часу перебування у школі знаходяться у стані відносно малої рухливості, у домашніх умовах цей показник ще вищий, що негативно впливає на фізичний розвиток, стан здоров'я, фізичну підготовленість учнів.

Зважаючи на це, зміцнення та збереження здоров'я школярів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, залучення учнів до різних форм рухової активності є важливим завданням, яке гостро стоїть перед українським суспільством [2, 5, 8 та ін.].

Враховуючи вищенаведене, вивчення ставлення учнів середнього шкільного віку до самостійних занять фізичними вправами, а також до стану свого здоров'я є актуальним і соціально значимим.

Метою нашого дослідження було вивчити ставлення учнів середнього шкільного віку до власного здоров'я, а також до занять фізичними вправами.

Для вирішення мети застосовувались такі завдання:

1. Вивчити ставлення підлітків до занять фізичними вправами.
2. З'ясувати, який спосіб життя ведуть учні середнього шкільного віку.
3. З'ясувати ставлення підлітків до свого здоров'я.

У роботі використовувались такі методи дослідження:



- аналіз науково-методичної літератури;
- соціологічні методи дослідження;
- математично-статистична обробка результатів дослідження.

Опитано 104 учні середнього шкільного віку Нересницької загальноосвітньої школи Тячівського району Закарпатської області.

У результаті анкетування з'ясовано, що до занять фізичними вправами учні ставляться позитивно, але пасивно. Так, лише 17,3% учнів середнього шкільного віку виконують ранкову гігієнічну гімнастику кожного ранку. У той же час 35,6% опитаних учнів ніколи не виконують ранкової гігієнічної гімнастики.

Встановлено, що у вільний від навчання час систематично самостійно займаються фізичними вправами 19,2% учнів, час від часу – 17,3% опитаних (рис. 1). Необхідно відзначити, що ніколи самостійно не займаються фізичними вправами у вільний від навчання час 50,0% учнів середнього шкільного віку.



Рис. 1. Активність учнів середнього шкільного віку у самостійних заняттях фізичними вправами у вільний від навчання час ( $n = 104$ )

Основними причинами, які перешкоджають учням займатися фізичними вправами самостійно, є: відсутність вільного часу

(69,2%), заняття цікавішими справами (42,3%), відсутність бажання, інтересу (38,5%), слабке здоров'я (34,6%).

У анкету було включено ряд запитань, які стосувалися рухової активності учнів в позаурочний час. На запитання: "Чи граєш Ти з друзями в рухливі, спортивні ігри на перервах?" 59,6% учнів дали ствердну відповідь.

Постійно беруть участь у спортивних змаганнях чи святах, які проводяться у школі 36,5% учнів. У той же час, 26,0% опитаних залишаються пасивними, ніколи не беруть участі у таких змаганнях.

У спортивній секції школи займаються 17,3% школярів, у спортивній секції ДЮСШ – 11,5%, не займаються у секціях з виду спорту – 71,2% учнів середнього шкільного віку.

У результаті анкетування було встановлено, яким заняттям учні надають перевагу на дозвіллі. Перші рейтингові місця займають такі відповіді: перегляд телевізійних передач (37,5%), спілкування з друзями (21,2%), читання літератури (17,3%).

Вище наведені результати свідчать про фізичну пасивність значної кількості учнів середнього шкільного віку. Тому одне із запитань анкети стосувалося оцінки власної рухової активності учнями. Так, на запитання: "Як Ти оцінюєш свою загальну рухову активність у режимі дня (сукупну рухову діяльність у процесі навчання, в побуті, під час відпочинку і на дозвіллі)?" більшість респондентів зазначили, що середня (рис. 2).

Варто також зазначити, що значна кількість учнів оцінили власну рухову активність як низьку (28,9%) і лише незначна кількість учнів – як високу (7,7%). Близько третини учнів не змогли оцінити рівень своєї рухової активності.

Вище наведені результати дозволяють стверджувати, що фізичні вправи ще не стали невід'ємною частиною способу життя учнів середнього шкільного віку і саме на цей факт необхідно звернути увагу вчителям та батькам.

Шляхом соціологічного дослідження ми визначили, який спосіб життя притаманний учням середнього шкільного віку. Так, на запитання: "Чи вважаєш Ти, що Твій спосіб життя є здоровий?", – лише 5,8% опитаних дали ствердну відповідь, 28,9% респондентів





Рис. 2. Самооцінка рухової активності учнями середнього шкільного віку ( $n = 104$ )

вважають, що ведуть швидше здоровий, ніж нездоровий спосіб життя, 36,5% опитаних вважають, що їхній спосіб життя швидше нездоровий, ніж здоровий (рис. 3).

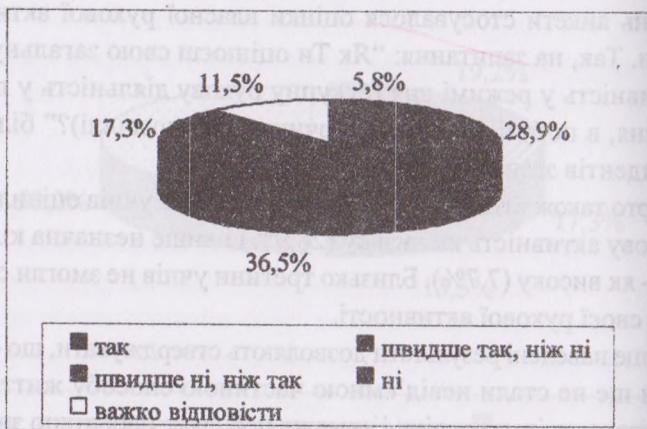


Рис. 3. Думка школярів щодо ведення ними здорового способу життя ( $n = 104$ )

Зазначимо, що 17,3% учнів середнього шкільного віку відверто зізналися, що вони ведуть нездоровий спосіб життя, а 11,5% респондентів вагаються у виборі відповіді.

На запитання: “На Твою думку, від яких чинників залежить здоровий спосіб життя?” учні відповіли, що найбільше здоровий спосіб життя залежить від таких чинників: відмова від шкідливих звичок (36,5%), раціонального збалансованого харчування (28,9%), оптимального режиму навчання і відпочинку (включає в себе режим рукової активності і режим сну) (17,3%).

Уясовано, що власний рівень здоров'я здебільшого учні оцінили як добрий (38,5%) та посередній (36,5%). На задовільний рівень здоров'я вказали 18,3% учнів, 6,7% респондентів зазначили, що рівень їхнього здоров'я є ідеальним. Жоден з учнів не вказав на незадовільний рівень здоров'я. Як бачимо, оцінка учнями власного рівня здоров'я є завищеною і не співпадає із реальними результатами дослідження їхнього здоров'я.

Висновки. Встановлено, що учні середнього шкільного віку ставляться до занять фізичними вправами позитивно, але пасивно. Самостійно займаються фізичними вправами лише 19,2% учнів, у секціях з виду спорту займаються 28,8% школярів, на дозвіллі основним заняттям учнів є перегляд телевізійних передач (37,5%). Власну рухову активність як високу оцінюють лише 7,7% учнів середнього шкільного віку. Здоровий спосіб життя ведуть 5,9% респондентів. Власний рівень здоров'я учні оцінюють як добрий (38,5%) і посередній (36,5%).

Отже, результати дослідження вказують на необхідність посилення серед учнів середнього шкільного віку пропаганди здорового способу життя, розробку і впровадження заходів для залучення школярів до систематичних занять фізичною культурою.

### *Література:*

1. Абрамов В. Оцінка рівня здоров'я дітей шкільного віку / Абрамов В., Борисова Ю. // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Ч. I. – Рівне: РЕГІ, 2003. – С.122-126.
2. Ващенко М.М. Індивідуальний підхід до фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі / М.М. Ващенко, М.О. Лянной // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України: Мат. IX Всеукр. наук.-практ. конф.: у 2 т. – Суми, 2009. – Т.1. – С. 4-12.
3. Вігтюк Ю.В. Формування соціального здоров'я підлітків і молоді



- в умовах кризового соціуму / Ю.В. Вiнтюк // Здоровий спiсiб життя зб. наук. статей. – Л. – Вип. 39. – 2009. – С.11-16.
4. Запорожець А.В. Стан здоров'я населення України / А. В. Запорожець // Здоровий спiсiб життя : зб. матерiалiв II Мiжрегiон. наук.-практ. конф. – Л., 2002. – С.31-33.
  5. Льюшина Н.В. Рухова активнiсть дiтей пiдлiткового вiку 12-13 рокiв / Н.В. Льюшина, Л.І. Прокопова // Сучаснi проблеми фiзичного виховання i спорту школярiв i студентiв України: Мат. ІХ Всеукр. наук. практ. конф.: у 2 т. – Суми, 2009. – Т.1. – С. 32-37.
  6. Куртова Г.Ю. Здоровий спiсiб життя як прiоритетна цiннiсть виховання сучасних дiтей та молодi / Г.Ю. Куртова, Д.М. Іванов // Вiсник Чернiгiвського державного педагогiчного унiверситету. – Чернiгiв, Вип. 55. – Т.2. – 2003. – С.168-170.
  7. Пристинський В.М. Оптимальна рухова активнiсть як важлива передумова формування знань про здоров'я та здоровий спiсiб життя / В.М. Пристинський // Гуманiзацiя навчально-виховного процесу зб. наук. пр. – Слов'янськ, 2006. – С.129-132.
  8. Рiпак М.О. Стан здоров'я учнiвської молодi у сучасних умовах / М.О. Рiпак, Г.О. Чеголя, І.Б. Клецко // Актуальнi проблеми органiзацiї фiзичного виховання студентської молодi Львiвщини : зб. наук. пр. Л.: ЛДФА, 2009. – С.54-55.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПІДЛІТКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ

**Мирослава Данилевич, Марія Чопик**

*Львівський державний університет фізичної культури  
Новояворівська СЗШ №1*

**Актуальність.** Ми живемо в час колосальної інформатизації суспільства, час стрімкого науково-технічного прогресу. Для того, щоб сьогодні залишатися повноцінним членом людської спільноти, необхідно володіти чималим об'ємом інформації. Для її одержання люди годинами сидять перед моніторами комп'ютерів, екранами телевізорів, за партами шкільних класів та вузівських аудиторій. Технічний прогрес сприяє зменшенню рухової активності.